

TELEVİZYON İZLEME ALIŞKANLIĞI

TV İZLEME ALIŞKANLIĞI

Televizyon günümüzün en önemli iletişim araçları arasında yer almaktadır. Eğitici, öğretici olmasının yanı sıra, eğlendirici özelliğiyle de ilgi çekmektedir. Önemli olan TV. nin hiç seyredilmemesi değil, kontrollü bir biçimde seyredilmesi ve amacına uygun kullanılmasıdır.

Çocuğumuza Olumlu Televizyon İzleme Alışkanlığı Kazandırmak İçin Yapabileceklerimiz

□ Çocuğun televizyon karşısında geçirdiği sürede en fazla 1-2 saati aşmamalıdır. Çocuk üç yaşından küçükse izleme süresi 20 dakikayı geçmemesi daha uygundur.

□ Anne-baba çocuğun televizyon izlemesi konusunda bir plan yapmalıdır. Bu planda çocukla bir günde kaç saat, bir haftada kaç gün, hangi programları izleyeceği konularında birlikte karar almalıdır.

□ Anne-baba televizyonu çocukla birlikte seyretmelidir. Çocuğu bilinçli bir televizyon izleyicisi yapmak için, programın içeriği ile ilgili bazı temel bilgileri verip, çocuğun sorduğu sorulara cevap vermelidir.

□ Çocuğa izlediğinin yalnızca bir film, hikaye olduğu anlatılmalıdır. Örneğin: Süpermen'in gerçekte uçmadığı, rol gereği uçtuğu söylenmelidir.

□ Sürekli kanal değiştirmek küçük yaştaki çocuğun konsantrasyonunu bozduğu için anne-baba, çocuğun sürekli kanal değiştirmemesine dikkat etmeli, kendileri de bu konuda çocuğa örnek olmalıdırlar.



□ Çocuğa televizyon seyrettirilmesi veya seyrettirilmemesi ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır.



□ **Anne-baba çocuğun** televizyon seyretmesi yerine, arkadaşlarıyla bir araya gelmesi, oyun oynaması, spor yapması, kitap okuması, gibi ev içi ve ev dışı aktiviteleri desteklemelidir. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, takdir edilmelidir.

□ Anne-baba televizyonu, çocuğun uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır.

□ Anne-baba çocuğa ne şekilde televizyon seyretmesi gerektiği konusunda açıklama yapmalı, sürekli yüzüstü ya da çok yakından izlemesinin sağlığa zararlı olacağını anlatmalıdır.

□ Anne-baba televizyon seyretme konusunda fikir birliğiyle hareket ederek, tutarlı olmalıdır.

□ Anne-baba televizyon seyretmek yerine kitap okuyarak, müzik dinleyerek, spor yaparak bir hobi ile ilgilenerek, çocuğa bu konuda iyi bir örnek olmalıdır.

Uygun Olarak İzletilmeyen Televizyonun Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

□ Televizyon çocuğu şiddete yöneltebilir. Çocuk şiddeti günlük yaşamın bir parçası olarak kabullenebilir. Problem çözmede şiddeti çözüm yolu olarak kullanabilir.

□ Televizyondaki programların bir çoğunda konuşma dili sıkça yanlış, argo ve yabancı kelimelere özentili olarak kullanıldığı için, çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.

□ Çocuk televizyonu tek başına izlediğinde, televizyonun sunduğu her şeyi gerçekmiş gibi kabul edebilir. Televizyona soru sormadığı için bu durum çocuğun bir süre sonra düşünmesini, eleştirmesini engelleyebilir.

□ Çocuğun aşırı televizyon izlemesi, kitap okuma, spor yapma, müzik dinleme, resim yapma, arkadaşlarıyla oyun oynama gibi olumlu faaliyetlerden, hatta yemek yemekten bile alıkoyabilir.

□ Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, yatma saatini geciktirip, çocuğun uyku problemi yaşamasına sebep olabilir.

□ Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, hareketsizleşmesi sonucunda şişmanlamasına ve sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir.

Tüketime ve para harcamaya özendirilen reklamlar, çocuğun reklamda gördüğü yiyecekleri, oyuncakları istemesine neden olabilir. Bu istekler, aileye ekonomik açıdan zarar verebilir.



BİLGİSAYAR VE İNTERNET KULLANIMININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

BİLGİSAYAR VE İNTERNET

Bilgisayar hayatımızın her basamağında yer edinmiş olan önemli bir gereç. Ancak burada önemli olan şey, onu doğru zamanlarda ve doğru yerde kullanabilmektir.

Günümüzde insanlar, çocuklarının bilgisayar kullanımından değil, bilgisayarın fazlaca, yaşamımızı etkilercesine, ve bilgisayar kullanımının bağımlılık derecesine ulaşmasından rahatsızlık duymaktadırlar.

Sözgelimi, çocuğunuzun her geçen gün bilgisayar başında geçirdiği süre artıyorsa, başka işlerle meşgulken bile bilgisayarını özlüyorsa, bilgisayar dışında hiçbir faaliyeti önemsemiyorsa, sırt, bilek, baş ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar yaşanmaya başlanmışsa yavaş yavaş kendini göstermeye başlayan bir bağımlılıktan söz edilebilir.

Bu anlamda bilgisayarın doğru ve olması gerektiği kadar kullanımı konusunda anne babalara önemli görevler düşmektedir.



Öncelikle bilgisayarın hangi amaçlar için evde bulunduğunu çocuklarımıza açık bir şekilde anlatmak zorundayız. Sözgelimi, derslerine yardımcı olması için, eğitici ders programlarından yararlanman için, teknolojik gelişmelerden haberdar olman için gibi...

Yine, internet kullanımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken önemli bazı noktalar vardır. Özellikle, internet ortamlarında çocuğunuzun güvenliğini

sağlamak ve zararlı içeriklerden korumak için güvenlik ve filtreleme programlarından yararlanın.



Çocuğunuzun internette tanımadığı kimselerle sohbet etmesinin sakıncalarından bahsedin.. Bu noktada çocuğumuza, tanımadığı sitelerde, tanımadığı kimselerle konuşmaması ve onlarla herhangi bir doğum tarihi, gittiği okul, okul numarası, ev adresi, ev telefonu gibi bilgileri paylaşmaması gerektiğini belirtmeliyiz.

Eğer ki çocukla ilgili bilgileri almak isteyen kimseler olursa ya da internet ortamında sohbetlerde çocuğunuzu rahatsız eden görüntü, ses ve yazılar olduğu takdirde hemen bulunduğu internet ortamından çıkmasını ve size haber vermesini isteyin.

Çocuğunuzun internette ne tür aktivitelerin içerisinde yer aldığına takipçisi olun. Özellikle

bilgisayar ve internetin çocuğun odası gibi ders çalışma ortamında olmamasına özen gösterin.

İnternet kullanımı konusunda çocuklarınıza doğru rol model olun. Evde bilgisayar kullanımı için koyduğunuz kurallara kendiniz de uyun.

Aile içerisinde ki sıcak iletişim ortamının kopmamasına özen gösterin. Ve çocuğunuza yaşadığı her türlü sorunda bunları sizinle paylaşabileceği mesajı verin. Çünkü evde çocukla yaşanan iletişim kopmalarında çocuk aile içerisinde bulamadığı iletişimi, sevgiyi ve güveni dışarıda arayabiliyor.

İnternette tanıştığı kişilerde bu sıcaklığı bulabiliyor ve çocukça duygularıyla bunlara kanabiliyor. Bu da çocuklarımızın ellerimizin arasından kayıp gitmesine sebep olabiliyor. Bu anlamda aile içerisinde çocukla kurulabilen iletişim çok önemlidir.

Çocuklarımızdaki sosyal becerileri geliştirebilmek adına aile içi sohbet saatleriniz olsun ve bütün aile üyeleri bir arada bir takım şeyleri paylaşın, konuşun.

Çocuğunuzun evde bilgisayar başında vakit geçirmesinden önce arkadaşlarıyla olan iletişimini destekleyin.

KAYNAK:

1. Doç Dr. Nesrin DİLBAZ "Çocuk ve Gençlerde bilgisayar ve internet bağımlılığı ve çözüm önerileri"

2. Prof. Dr. Nevzat TARHAN "Çocuklarda TV izleme Alışkanlığı" E-Psikiyatri.com

